

**PATVIRTINTA
KAUNO LOPŠELIO-DARŽELIO „PASAKA“
DIREKTORIAUS 2020 M. GEGUŽĖS 19 D.
ĮSAKYMU NR. V-47**

**Kauno lopšelis-darželis „Pasaka“
V.Krėvės pr. 87A, Kaunas**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
Maitinama 3 kartus (pusryčiai, pietūs, vakarienė)
Lopšelis 1-3 metų vaikai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinė košė su sviestu (tausojantis)	4756	177/3	5,00	4,17	25,64	160,09
Sumuštinis su kiaušiniu (ruginė duona)	1654	20/10	2,52	1,30	9,30	59,02
Agurkai švieži	5064	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vaisiai (pagal sezoną)	6591	60	0,70	0,24	14,04	60,72
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1447	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,43	5,71	49,82	284,03

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6966	100	4,63	2,32	15,91	103,00
Ruginė duona	1340	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos-jautienos kotletukai (tausojantis)	2688	75	14,10	11,85	2,16	171,65
Bulvių košė (tausojantis)	3732	70	1,68	2,54	12,55	79,79
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	5910	72	0,79	2,01	4,86	40,68
Vanduo	5583	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,79	16,60	28,69	438,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės – morkų apkepas (tausojantis)	1503	100/10	15,71	10,71	21,19	244,04
Trintos uogos (braškės)	1782	20	0,14	0,08	2,27	10,38
Vaisiai (pagal sezoną)	6594	60	0,70	0,24	14,04	60,72
Juodoji arbata (nesaldinta)	5512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,55	11,03	37,50	315,14
Iš viso (dienos davinio):			42,77	33,34	116,01	1037,45

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	2094	103/45/15	18,25	10,19	7,60	195,03
Vaisiai (pagal sezoną)	6596	140	0,45	0,60	22,65	87,80
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,7	10,79	30,25	282,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (pomidorai, ryžiai, svogūnai, morkos) (tausojantis) (augalinis)	5223	100	1,21	3,17	11,12	77,85
Ruginė duona	1340	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Paukštienos kepsnys (tausojantis) (viščiukų broilerių krūtinėlių filė)	2054	51	13,38	10,28	2,14	154,60
Virti griekiai (tausojantis)	2550	50	2,52	0,62	13,86	71,10
Kopūstų – kukurūzų salotos (baltagūžiai kopūstai, konservuoti kukurūzai, porai, agurkai) (augalinis)	4341	70	0,93	2,80	4,03	45,01
Vanduo	5583	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,26	17,07	40,27	391,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	5089	150	4,58	5,69	29,96	189,34
Bandelė be įdaro	468	50	2,90	3,05	21,65	125,65
Iš viso:			7,48	8,74	51,61	314,99
Iš viso (dienos davinio):			45,44	36,6	122,13	989,54

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)	4746	165/25	5,90	6,28	22,03	163,22
Sūrio lazdelė	1306	20	4,01	3,12	0,06	44,34
Vaisiai (pagal sezoną)	6598	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,91	9,80	45,49	308,75

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (perlinės kruopos, konservuoti agurkai, bulvės, svogūnai, morkos) (tausojantis)(augalinis)	5093	100	1,71	2,17	14,82	85,63
Ruginė duona	1340	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Žuvies kepinukai (tausojantis) (jūros lydeka)	1540	60	15,12	7,01	6,09	147,87
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	5524	60	2,46	0,12	22,62	101,40
Žali konservuoti žirneliai	4937	60	2,64	0,18	7,50	42,18
Vanduo	5583	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,15	9,68	60,15	420,24

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištiena su daržovėmis(morkos, svogūnai, cukinija, žali žirneliai, kukurūzai) (tausojantis)	4451	35/55	8,98	0,70	9,20	78,95
Sumuštinis su sviestu varškės sūriu 22 proc.rieb. (batonas)	1582	35/9/20	7,37	12,44	18,00	213,47
Arbata vaisinė (nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,35	13,14	27,20	292,42
Iš viso (dienos davinio):			50,41	32,62	132,84	1021,41

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	4750	177/3	4,53	7,51	28,40	177,31
Sūrio lazdelė	1306	20	4,01	3,12	0,06	44,34
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6600	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			9,34	10,95	47,18	302,61

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių-kopūstų barščiai su pupelėmis(burokėliai virti) (augalinis)(tausojantis)	6853	100	2,41	2,13	12,81	80,12
Ruginė duona	951	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plovas su plikytais ryžiais (vištiena, morkos, svogūnai) (tausojantis)	2846	60/70	18,32	4,16	26,95	204,46
Švieži pomidorai	5954	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Rauginti agurkai	4112	70	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3151	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			23,49	6,81	58,13	373,62

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai kukulaičiai su varške (tausojantis)	3655	155/50	11,61	5,06	49,47	289,14
Jogurto padažas	1808	15	0,68	0,53	0,95	11,36
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,29	5,59	50,42	300,5
Iš viso (dienos davinio):			45,12	23,35	155,73	976,73

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4773	180	3,78	0,93	22,78	114,61
Sumuštinis su saulėgrąžomis	1203	26/7	2,83	8,55	10,57	130,52
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6602	60	0,60	0,24	14,04	60,72
Iš viso:			7,21	9,72	47,39	305,85

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(bulvės, morkos, kopūstai, žali žirneliai, svogūnai) (tausojantis) (augalinis)	4778	100	1,76	3,13	9,21	72,11
Ruginė duona	1888	15	0,91	0,15	6,84	32,37
Mėsos-daržovių troškiny (tausojantis) (kalakutiena)	4426	60/75	14,06	5,45	19,24	182,28
Virti makaronai (tausojantis)	3488	50	2,86	1,92	11,03	72,84
Morkų, obuolių salotos (augalinis)	9751	100	0,68	3,32	10,07	72,96
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3151	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			20,28	13,99	56,50	433,06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (ryžiai, manų kruopos) (tausojantis)	1484	110	17,70	11,75	23,88	272,03
Natūralus jogurtas pagardintas uogomis	2356	30/10	1,36	1,09	4,30	32,45
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,06	12,84	28,18	304,48
Iš viso (dienos davinio):			46,55	36,55	132,07	1043,39

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinė košė su sviestu (tausojantis)(augalinis)	4754	177/3	4,78	4,35	24,14	154,86
Desertinis jogurtas	594	85	3,23	2,55	12,58	86,19
Vaisiai (pagal sezoną)	6622	70	0,70	0,28	16,38	70,84
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,71	7,18	53,10	311,89

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6848	100	3,55	2,38	17,10	102,77
Ruginė duona	1340	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	3537	80	13,21	5,33	2,04	108,98
Virti ryžai (tausojantis)	5524	60	1,64	1,08	15,08	76,60
Morkų-obuolių salotos (augalinis)	9761	70	0,46	2,30	6,83	49,96
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3151	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			20,09	11,31	50,28	381,97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu (tausojantis)	6532	117/3	7,21	3,99	27,86	176,28
Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 22 proc.rieb. (duona)	1817	20/5/10	3,35	6,56	10,40	114,06
Daržovės (agurkai ir pomidorai)	5068	25/15	0,33	0,06	1,57	8,12
Vaisinė arbata(nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,89	10,61	39,83	298,46
Iš viso (dienos davinio):			39,69	29,10	143,21	992,32

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	4708	180	7,59	7,89	27,27	210,44
Agurkai švieži	5064	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Arbata žolelių(nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6600	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			8,60	8,21	46,83	295,60

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai, bulvės) (tausojantis)(augalinis)	6818	100	2,48	2,16	18,59	103,69
Duona ruginė su sėklomis	1304	20	1,44	0,92	11,92	61,72
Su garais kepti jautienos kukulaičiai (tausojantis)	2682	70	15,80	5,08	5,09	129,25
Grikių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	4639	60	2,18	3,53	12,06	82,77
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)(pagal sezoną kopūstus galima keisti į raugintus)	5910	70	0,79	2,01	4,86	40,68
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3151	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			22,70	13,72	52,63	418,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	1490	100	15,99	7,65	27,42	242,47
Sviesto – grietinės padažas	1946	10	0,19	4,56	0,21	42,68
Vaisinė arbata(nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,18	12,21	27,63	285,15
Iš viso (dienos davinio):			47,48	34,14	127,09	999,36

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	4761	177/3	4,44	4,33	27,92	168,41
Vaisiai (pagal sezoną)	6624	60	0,70	0,24	14,04	60,72
Arbata žolelių(nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,83	4,78	56,00	289,85

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	5420	100	1,24	3,11	7,85	64,40
Duona ruginė	1340	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Žuvies maltinukas(jūros lydeka) (tausojantis)	970	80	16,74	6,40	9,88	164,03
Virtos bulvės (tausojantis)	730	50	1,04	0,05	10,24	45,60
Burokėlių salotos su pupelėmis, aliejumi (tausojantis) (augalinis)	6345	65	2,44	2,00	8,60	62,15
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3151	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			22,69	11,78	45,80	379,84

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 40-50 proc.rieb. (tausojantis)	523	88/12	11,49	11,17	9,17	183,22
Ruginė duona su sviestu	1622	20/5	1,00	4,36	10,24	84,22
Traškios morkytės (augalinis)	3690	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Pomidorai švieži (augalinis)	2774	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Juodoji arbata (nesaldinta)	3139	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,79	15,53	29,25	315,33
Iš viso (dienos davinio):			41,62	32,25	117,01	924,30

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinė košė su sviestu(tausojantis)	6376	147,5/2,5	4,16	3,47	21,37	133,40
Sumuštinis su paukštiena (ruginė duona, virta vištiena, sviestas)	2328	20/5/20	6,33	6,04	9,18	98,24
Vaisiai (pagal sezoną)	6628	70	0,70	0,28	16,38	70,10
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,19	9,79	46,93	301,74

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių-kopūstų barščiai su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	6853	100	2,41	2,14	12,81	80,13
Ruginė duona	1863	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Bulvių plokštainis (tausojantis)	2677	150	4,58	4,19	29,72	174,90
Varškės (9 proc.rieb.) padažas	1810	26	2,10	3,50	0,79	43,08
Morkų lazdelės	468	30	0,25	0,03	2,60	11,63
Švieži agurkai	9767	55	0,38	0,00	1,24	7,70
Kmynų gėrimas	4075	180	0,22	0,15	0,71	5,10
Iš viso:			12,08	10,36	63,83	398,07

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	1088	90	14,38	7,05	20,24	201,93
Natūralus jogurtas	2361	40	1,72	1,40	2,36	28,92
Vaisiai (pagal sezoną)	6626	70	0,70	0,28	16,38	70,10
Arbata vaisinė	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,80	8,73	38,98	300,95
Iš viso (dienos davinio):			40,07	28,88	149,74	1000,76

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų košė su varške (9 proc.rieb.) (tausojantis)	4759	120/30	11,23	7,43	23,52	205,90
Vaisiai (pagal sezoną)	6630	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,23	7,74	46,92	307,09

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	6852	100	0,82	2,01	3,79	36,52
Duona ruginė	1340	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Lietiniai blynai su vištiena	1245	70/30	21,88	10,82	32,61	315,40
Grietinė 30 proc.rieb.	796	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Agurkai ir pomidorai	9759	25/25	0,43	0,10	2,15	11,20
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3151	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			24,62	16,15	48,05	435,9

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	3887	180	3,50	5,34	14,51	120,04
Bandelė be įdaro	468	50	2,90	3,05	21,65	125,65
Iš viso:			6,4	8,39	36,16	245,69
Iš viso (dienos davinio):			43,25	32,28	131,13	988,68

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir uogomis (tausojantis)	4784	166/4/10	6,42	5,33	32,66	204,30
Vaisiai (pagal sezoną)	6591	60	0,70	0,24	14,04	60,72
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,12	5,57	46,72	265,02

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6844	100	4,45	2,70	17,53	112,20
Ruginė duona	1340	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kiaulienos troškiny (morkos, porai) (tausojantis)	2691	75	13,51	5,62	3,82	119,85
Virtos bulvės (tausojantis)	3663	100	2,00	2,10	19,70	87,70
Švieži pomidorai	9763	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3151	200	0,01	0,00	0,11	0,50
Iš viso:			22,69	11,60	55,66	399,75

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3116	120	9,09	9,78	40,44	286,21
Natūralus jogurtas	2361	40	1,72	1,40	2,36	28,92
Arbata juodoji (nesaldinta)	5512	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,81	11,18	42,80	315,13
Iš viso (dienos davinio):			40,62	28,35	145,16	979,90

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su bananais (tausojantis)	6374	135/15	3,80	5,09	27,30	170,21
Desertinis jogurtas	592	125	4,75	3,75	18,50	126,75
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,55	8,84	45,80	296,96

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	5227	100	0,92	1,50	7,79	48,35
Batono skrebutis	1908	30	2,28	1,39	15,18	82,40
Kalakutienos filė maltinukai (cukinija, svogūnai) (tausojantis)	2692	70	13,29	7,66	1,50	128,08
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	2506	50	2,12	1,65	10,96	67,18
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais (augalinis)	9842	60	0,79	4,68	3,16	57,96
Vanduo	5583	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,40	16,88	38,59	383,97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	342	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Žali konservuoti žirneliai	3573	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Batonas su sviestu	1580	35/6	2,67	5,58	17,67	131,50
Vaisiai (pagal sezoną)	6624	60	0,60	0,24	14,04	60,71
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,65	12,48	37,25	311,83
Iš viso (dienos davinio):			40,60	38,20	121,64	992,76

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	4750	177/3	4,53	7,51	28,40	177,31
Trintos uogos (braškės)	1782	20	0,14	0,08	2,27	10,38
Arbata vaisinė (nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6630	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Iš viso:			5,67	7,99	54,07	288,88

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba(augalinis) (tausojantis)	6846	100	2,75	4,29	21,20	125,06
Ruginė duona	1888	15	0,91	0,15	6,84	32,37
Lašišos kepsnys (tausojantis) (lašišos filė)	2483	60	12,10	8,23	0,46	124,41
Virti ryžiai (tausojantis)	6314	50	2,34	0,11	21,54	96,56
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	9765	55	0,79	4,35	4,84	61,74
Vanduo	5583	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,90	17,13	54,88	440,14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena ir daržovėmis(cukinija, svogūnai, morkos, porai)(tausojantis)	2690	100/50	15,72	7,60	21,97	219,17
Grūdų traputis su varškės užtepu 9 proc.rieb.	2269	10/20	3,78	1,85	8,43	65,59
Arbata juodoji (nesaldinta)	5512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,50	9,45	30,40	284,76
Iš viso (dienos davinio):			44,07	34,57	139,35	1013,78

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4708	176/4	7,59	7,89	27,27	210,44
Vaisiai (pagal sezoną)	6602	60	0,60	0,24	14,04	60,72
Sūrio lazdelė	1306	20	4,01	3,12	0,06	44,34
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,20	11,25	41,37	315,50

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1571	100	4,26	3,70	12,67	101,00
Ruginė duona su sėklomis	5298	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Troškinta vištiena (vištiena, svogūnai, morkos) (tausojantis)	2430	70	12,71	5,62	2,04	109,62
Virti griekiai (tausojantis)	1000	40	2,52	1,93	13,87	82,99
Agurkai, pomidorai ir morkos	5070	25/15/15	0,48	0,08	3,13	15,09
Kmynų gėrimas (nesaldintas)	4075	180	0,22	0,15	0,71	5,10
Iš viso:			22,01	12,30	41,70	365,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos ir apkeptos bulvės (tausojantis)	4917	100	2,35	2,71	23,09	124,36
Kefyras 2,5 proc.rieb.	4239	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Bandelė be įdaro	468	50	2,90	3,05	21,65	125,65
Iš viso:			8,45	8,26	48,74	301,31
Iš viso (dienos davinio):			42,66	31,81	94,81	982,39

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinė košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	4754	177/3	4,79	4,35	24,14	154,87
Kukurūzų traputis	1907	10	0,92	0,55	7,25	35,63
Vaisiai (pagal sezoną)	6600	80	0,80	0,32	18,72	80,95
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5515	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,51	5,22	50,11	271,45

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūstai, kalafiorai, svogūnai, morkos, bulvės, žali žirneliai) (tausojantis) (augalinis)	6850	100	1,03	3,06	6,57	57,97
Ruginė duona	1864	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, baltagūžiai kopūstai, ryžiai ilgagrūdžiai, svogūnai, morkos) (tausojantis)	4174	100	10,04	8,90	9,20	157,15
Virtos bulvės (tausojantis)	492	80	1,91	1,08	18,72	92,23
Rauginti agurkai	9769	45	0,27	0,00	1,08	5,40
Švieži pomidorai	9771	45	0,45	0,18	2,61	13,86
Vanduo	5583	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,84	13,57	54,14	402,14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9 proc.rieb.) su uogomis	3042	120/26	16,13	8,92	9,94	184,57
Skrudintas batonas	2326	30	2,25	0,57	15,09	74,49
Vaisiai (pagal sezoną)	6637	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Arbata žolelių (nesaldinta)	5513	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,88	9,69	36,73	309,66
Iš viso (dienos davinio):			41,23	28,48	140,98	983,25